



令和5年11月6日発行
十和田工業高等学校保健室
文責 小田 留美子

立冬



11月に入り、朝晩だけではなく、日中も「寒いなあ」と感じるようになりました。夏の暑さが長く厳しかった分、ちょうどいい気候の秋が一気に過ぎ去っていくような感じがしますが、食欲、スポーツ、読書、芸術等いろんな秋を満喫してみてくださいね。

さて、十和工祭も無事終わりました。これからは資格取得試験や期末考査、進路ガイダンス等が控えています。将来をイメージしながら落ち着いた生活にシフトチェンジしましょう。そして、いつものコロナやインフルエンザ予防の“体調管理”に加え、“こころの健康管理”も意識して過ごしてほしいと思います。

上手に「怒り」とつき合おう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてね。

- ① 6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ② 深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③ その場から離れる（怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）



気象病を知っていますか？

気圧の低下

【気象病とは】

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
（天気と体調の変化について記録しておくとうい）



いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
- ☐ 足を組んで座る
- ☐ ノートや本に顔を近づけて見ている
- ☐ ひじをついて座る
- ☐ 寝ころんで本を読む
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- ☐ 背中が丸まっている
- ☐ 背もたれによりかかっている
- ☐ 腰が反っている



↑つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき



座るとき



POINT 骨盤を立てて座る



いいこといっぱい

1

気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



2

集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3

代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる！

